ALINCO

らくらく腹筋

イージーリフト
EXG054
取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
●改良のため、デザイン･仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、らくらく腹筋イージーリフト「ＥＸＧ０５４」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。尚、本製品のご使用制限は**体重９０ｋｇ以下**･本機の連続作動回数制限は**２５０回以下**となります。（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、連続使用後、約１時間は機械を休ませてください。）

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

組立前の警告事項

⚠ 警　告

1. 本製品は家庭用の筋力トレーニング器具（フィットネス機器）です。学校・スポーツジム・業務用等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。

2. 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり、健康な方を対象としています。

   次に該当する方は本製品を使用しないでください。

   ●医師が使用を不適当と認めた方

   次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

   ●医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
   ●知覚障害のある方
   ●妊娠している、または妊娠の疑いのある方
   ●皮膚疾患のある方
   ●血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
   ●骨粗しょう症など骨に異常のある方
   ●心臓に障害のある方
   ●ペースメーカー等の体内植込型医用電気機器を使用している方
   ●呼吸器障害をお持ちの方　●高血圧症の方
   ●内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方
   ●悪性の腫瘍のある方
   ●リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
   ●過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
   ●腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
   ●脚、腰、首、手などにしびれのある方
   ●静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
   ●リハビリテーション目的で使用される方
   上記以外に身体に異常を感じている時

3. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所での使用・保管はお止めください。

4. 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方、負荷荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて90kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

5. 本機の連続作動回数制限は最高250回です。連続250回以上の連続作動はお止めください。また、ご使用後1時間はご使用にならないでください。故障や破損など、部品の消耗を早める原因となります。

6. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、スプリングの損傷、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。

2. 本製品の「組立時」「設置時」「折りたたみ時」「移動時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、可動部分に手、指や、髪の毛などをはさまないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。

3. 安全のため、「組立時」「設置時」「折りたたみ時」「移動時」の際は必ず、軍手等を着用して、大人２人以上で行ってください。

4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注　意

1. 組立・設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具などに傷が付かないよう、注意して行ってください。

2. 組立・設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。

3. 組立・設置前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合はお手数ですが、弊社カスタマーサービス課（フリーダイヤル0120－30－4515）までご連絡ください。

4. 組立・設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないか十分にご確認ください。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警　告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、消耗していないかを必ず確認してください。ボルトがゆるんでいたり、部品が消耗している状態でご使用されると、重大な事故を起こす恐れがあります。

警告・注意

2. 運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

3. **裸足・靴下・ストッキング等で本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ず、ゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。運動靴をはかずに使用された場合、足の巻き込みやケガなど、事故の原因になります。

4. 乗降する際及び使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。

5. 背もたれパッド可動部の使用時は、スプリングが伸びた状態から勢いよく可動部を戻したりしないでください。機器が破損したりケガの原因になります。

6. 使用中の駆動部には、決して指などで直接触れないでください。機器に巻き込まれ(はさまれ)重大な事故を引き起こす恐れがあり大変危険です。

7. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

8. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。

9. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。

10. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。

11. 安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また動物や、特に小さいお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。

12. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

13. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。
(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常)

14. 健康の為、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

15. 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

16. 各部を操作する時には、手指や髪の毛を挟まないように注意してください。

17. 本機をご使用の方に対して、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼っています。本体の貼付ラベルをはがしたり傷つけたりしないでください。

18. 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、本製品を分解したり、改造・修理は絶対にしないでください。

19. 幼児や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で機器に触れ、誤動作をしないように十分注意してください。誤った操作は事故の原因になります。

⚠ 注　意

1. 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などや、湿気の多い浴室、熱器具の近くなどでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。

2. 本製品はしっかりとした水平な床の上に(安定した場所に)設置し、**使用中及び機械の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマット等を敷いてください。**直接、床材の上に設置された場合、床面を傷つけたり、レッグキャップなどによって床材を変色させたりする可能性があります。特にたたみの上ではご使用にならないでください。機器が不安定になり、たたみに損傷を与えます。

3. 運動中に体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注　意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。

2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

3. 可動部の部品(スプリング)は消耗品です。部品が傷んでいる場合には、新しい部品に交換してください。交換部品(有償)のご注文は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警　告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触る事のないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。

2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課(ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ0120-30-4515)までご相談ください。

3. 長期間ご使用になられますと、サビや磨耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

⚠ 注　意

1. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくても、部品の劣化(油切れ)及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

2. 本製品を廃棄するときは、お住まいの地方自治体の指導に従って処分してください。

各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら組み立てを行う前に、必ず各部品・付属品が揃っているかご確認ください。

本　体

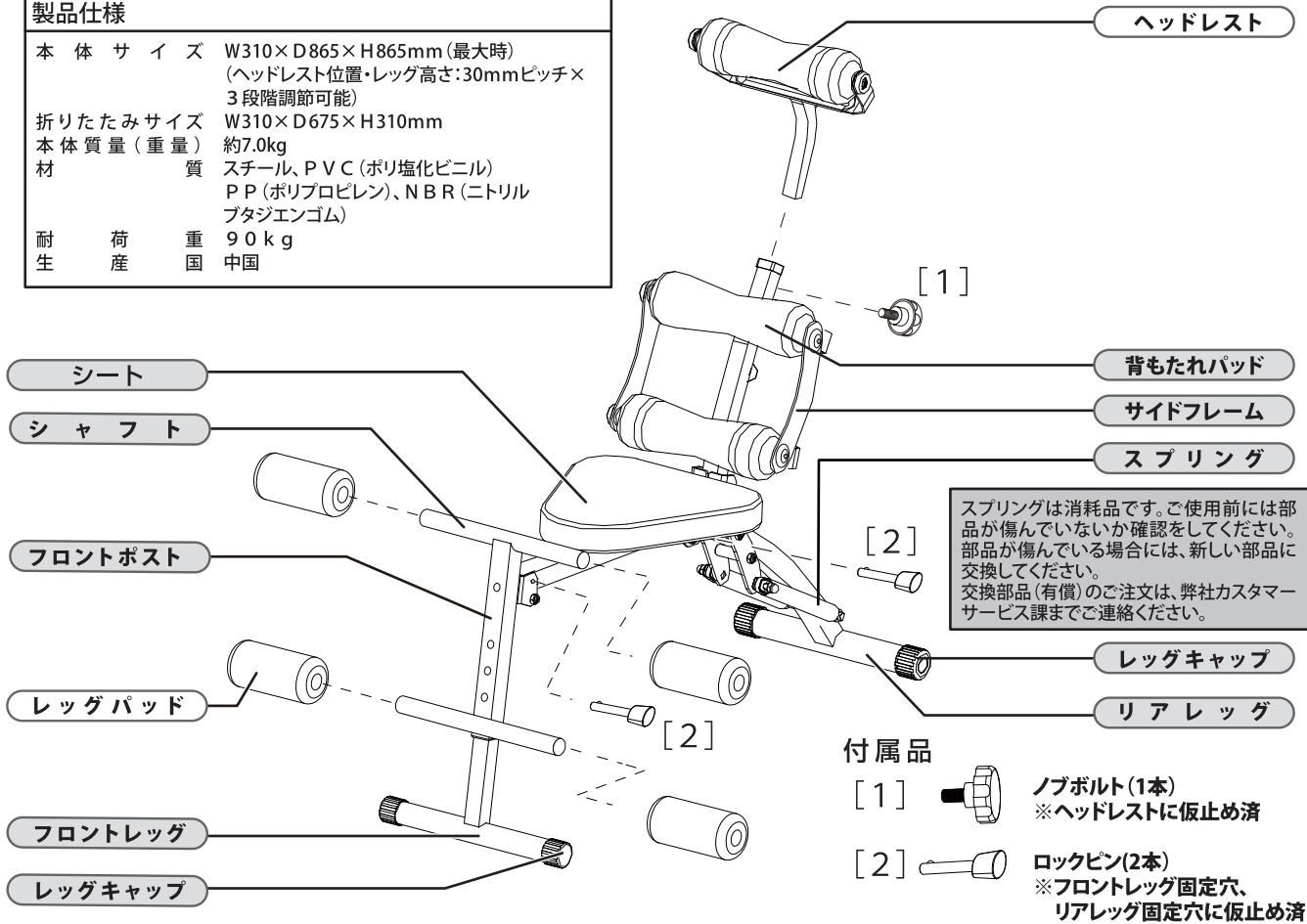
製品仕様	
本体サイズ	W310×D865×H865mm（最大時）（ヘッドレスト位置・レッグ高さ:30mmピッチ×３段階調節可能）
折りたたみサイズ	W310×D675×H310mm
本体質量（重量）	約7.0kg
材質	スチール、ＰＶＣ（ポリ塩化ビニル）ＰＰ（ポリプロピレン）、ＮＢＲ（ニトリルブタジエンゴム）
耐荷重	９０ｋｇ
生産国	中国

ヘッドレスト
[１]
背もたれパッド
サイドフレーム
スプリング
シート
シャフト
フロントポスト
[２]
レッグキャップ
リアレッグ
レッグパッド
[２]
フロントレッグ
レッグキャップ

スプリングは消耗品です。ご使用前には部品が傷んでいないか確認をしてください。部品が傷んでいる場合には、新しい部品に交換してください。
交換部品（有償）のご注文は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

付属品

[１] **ノブボルト（1本）**
※ヘッドレストに仮止め済

[２] **ロックピン(2本)**
※フロントレッグ固定穴、リアレッグ固定穴に仮止め済

使用上の注意

裸足・靴下・ストッキングで使用しない。

必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

巻き込み注意。

巻き込みを防ぐため、身体のサイズにあった運動着を着用してください。また、手指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。

水平な床面に設置する。

床強度のしっかりしたところ、床面が水平な場所に本体を設置してください。

ロックピンを確認する。（２箇所）

ロックピンが正しく差し込まれていることを確認してください。

子供に触らせない。

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない。

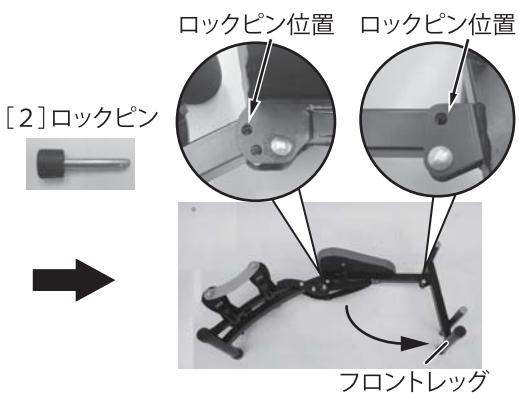
使用中以外も可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分に注意してください。

マットの上に設置する。

使用中および製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材（塩化ビニル樹脂など）の上にて使用した場合、レッグキャップによって床材が変色する場合があります。

組立手順（床を傷つけたり床材を変色させない様に、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。）

1 本体を開きます

本体を横向きに倒し、本体に仮止めされている２箇所の［２］ロックピンを外し、フロントレッグ・リアレッグをそれぞれ開き、再び［２］ロックピンで本体を固定します。

2 スプリングを取り付けます

本体を立て、背もたれパッドを起こし、左右のスプリングを上の写真のようにリアレッグのフックに引っ掛けてください。

3 ヘッドレストを取り付けます

ヘッドレストに仮止めされている［１］ノブボルトを外し、背もたれパッドのパイプにヘッドレストを差し込みます。
穴位置を合わせ、［１］ノブボルトで固定します。

4 レッグパッドを取り付けます

レッグパッド（４箇所）を本体フロントポストのシャフトに差し込みます。

シャフト

フロントポスト

レッグパッド

5 フロントレッグを伸ばします

フロントポストにある突起を押さえながらフロントレッグを伸ばします。

上記の画像では、分かりやすいように軍手をつけていませんが、安全のため、組立作業時は必ず軍手等を着用して、大人２人以上で行ってください。

調節方法・折りたたみ方法

ヘッドレスト位置調節方法

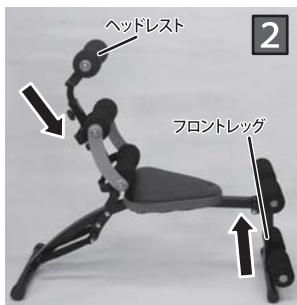
ヘッドレスト裏側のノブボルトを外し、固定穴の位置を変えることで、ヘッドレストの位置を調節することができます。
体をそらした時にヘッドレストが頭部に当たる位置にくるように調節してください。
※ヘッドレスト位置は３０mmピッチで３段階調節できます。

フロントレッグ高さ調節方法

フロントポストの突起を押さえながら、穴位置を変えることで、フロントレッグの高さを調節することができます。
※レッグの高さは３０mmピッチで３段階調節できます。

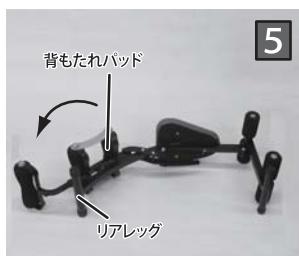
⚠注意 フロントポストとフロントレッグをスライドさせる際には、手や指を挟まないよう注意してください。

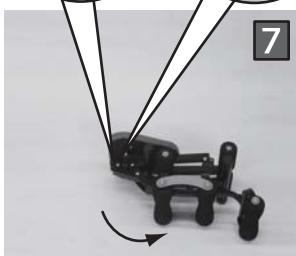
折りたたみ方法

使用状態

ヘッドレストとフロントレッグの高さを低くします。

本体を横向きに倒します。

スプリング２本を外します。

折りたたみ時ロックピン位置　使用時ロックピン位置

背もたれパッドをリアレッグ側に倒します。

フロントポスト側の［２］ロックピンを外し、フロントポストを折りたたみます。外した［２］ロックピンは、紛失しないように元のフロントレッグ固定穴に差し込んでください。

リアレッグ側の［２］ロックピンを外し、リアレッグを折りたたみます。外した［２］ロックピンは、紛失しないように元のリアレッグ用固定穴に差し込んでください。

最後にシートを床に付けて完了です。

※折りたたみ状態から使用状態にするには、逆の手順（8 → 1）で、展開します。

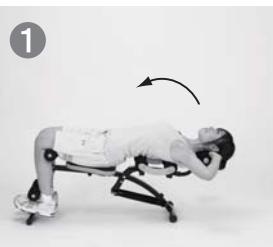
お手入れ方法

本機を長期にわたりご使用いただくため、運動により付着した汗を拭き取り、定期的にお手入れしてください。
■ 本　体：汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

⚠注意 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

運動方法

運動は無理をせず、ゆっくりと正確な動作を心がけてください。
慣れてきたら、１種目につき10〜20回ずつ３〜５セットを目標に運動してください。

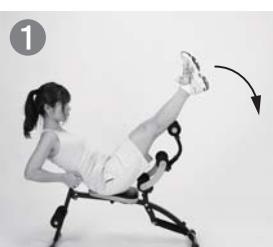
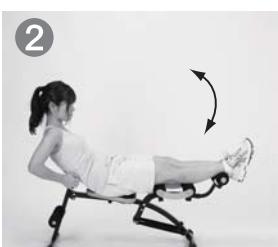
シットアップ 腹筋の強化

この運動がきつい方は両手を胸の前で組み、トレーニングしてください。

おへそを見るようなイメージで上体を起こしましょう！

【シットアップの運動方法】

❶ 左図のようにシートに腰を掛け、両足をレッグパッド下部にしっかりと固定します。
両手を頭の後ろに添えて、ゆっくり上体を後ろに倒します。

❷ 息を吐きながら上体を起こします。その際、背中を丸めておへそを見るつもりで行います。上体が起きたら息を吸いながら、上体をゆっくりと元の位置に戻します。

レッグプレス 脚・腹筋の強化

上体が不安定になるので、バランスを崩さぬよう注意してください。

無理をせず少しずつ動作を大きくしてください。

【レッグプレスの運動方法】

❶ 左図のようにシートに後ろ向きに腰を掛け、両手をレッグパッドの一番上をつかんで上体を少し後ろに倒しながら背もたれパッドに足を乗せます。

❷ 息を吐きながら膝を伸ばしたまま、足で背もたれパッドを押し下げます。押し下げたら息を吸いながら、足をゆっくりと元の位置に戻します。

ストレッチ リラックス

２０〜３０秒程度、ゆっくり上半身をストレッチしてください。

リラックスして、背中や腰のストレッチもできます。

上記の運動は、床面に対し本体が滑らないか確認してから運動してください。また、運動中、可動部に手指や髪の毛などを挟まないようにご注意ください。

※この運動方法はイメージのため、床面を保護するマットを敷いていません。

保　証　書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 学校・スポーツジム・業務用等の不特定多数による使用
   - i. 日本国外でのご使用の場合
   - j. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
   但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
   その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	（　　）ー

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理・サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アルインコ株式会社　フィットネス事業部　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店またはカスタマーサービス課までお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、カスタマーサービス課までお問合せください。

ALINCO アルインコ株式会社
フィットネス事業部カスタマーサービス課

フリーダイヤル　0120ー30ー4515
(AM10:00～PM4:00　但しPM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072ー678ー6410